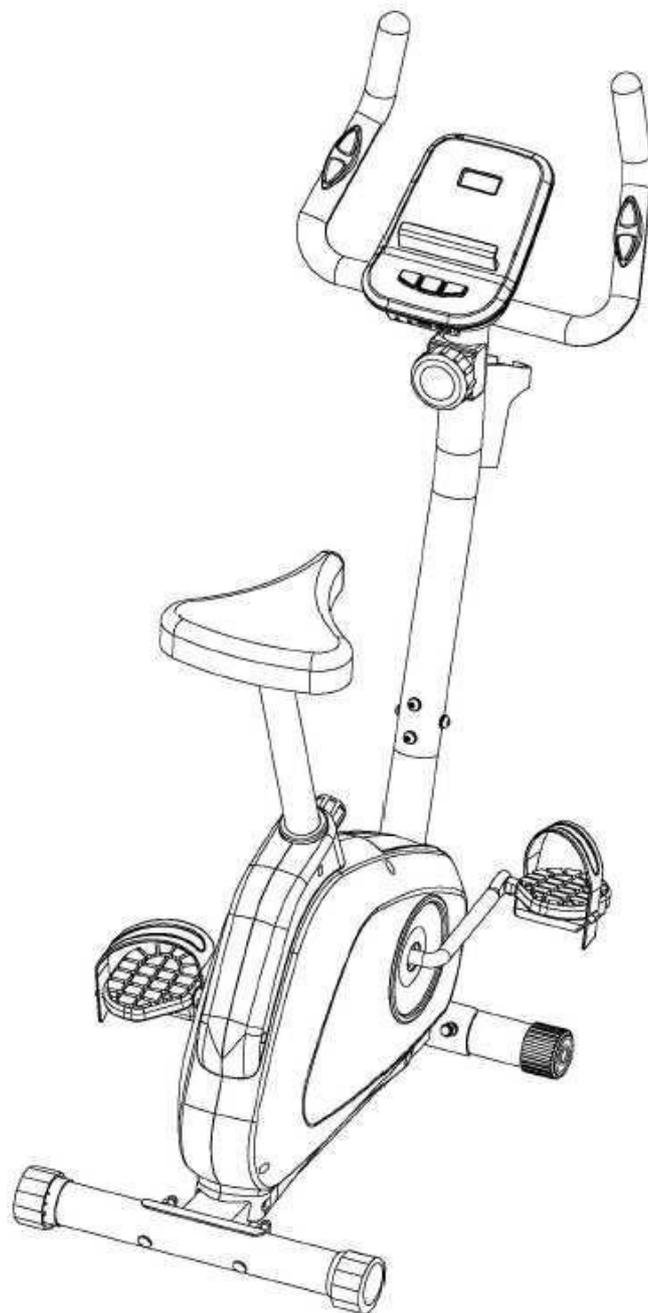




MANUAL DE UTILIZARE

**10893IN Bicicleta magnetica inSPORTline inCondi
UB30m**



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
UNELTE.....	4
VEDERE DE ANSAMBLU	5
LISTA COMPONENTE.....	6
ASAMBLARE	7
REGLAREA REZISTENTEI	14
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEI	15
INSTRUCTIUNI iBIKING+	17
INSTRUCTIUNI PENTRU SLABIT	22

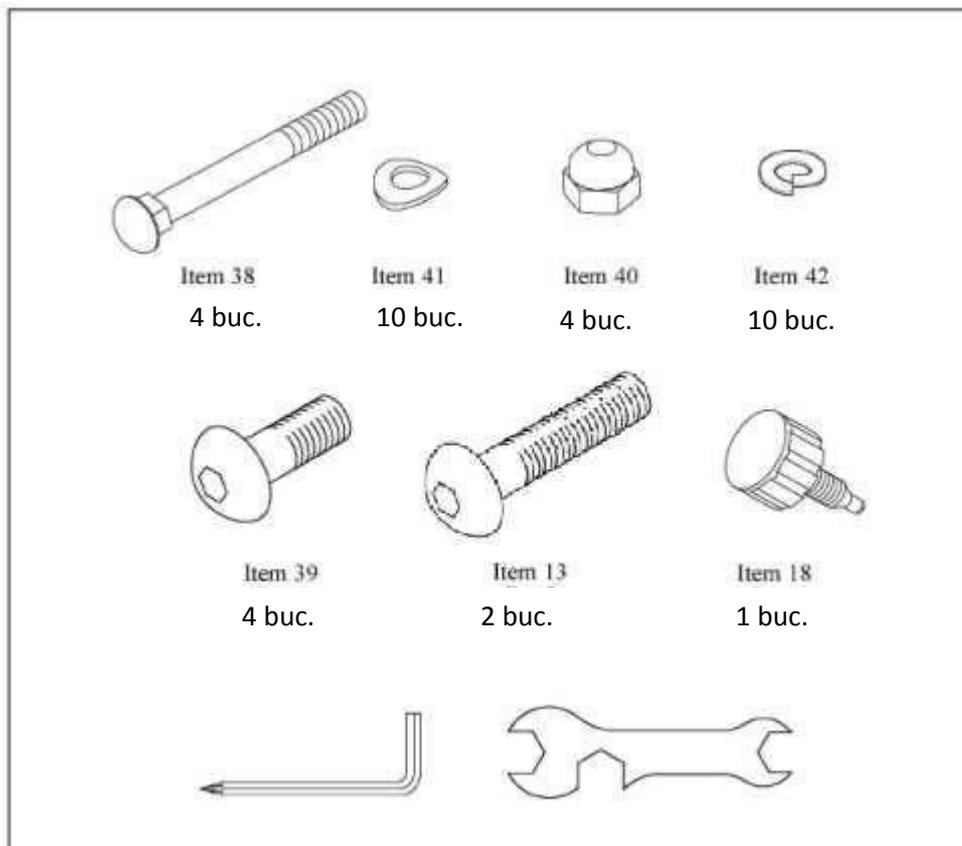
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Produsul este destinat utilizarii casnice si suporta o greutate maxima a utilizatorului de 120 kg.

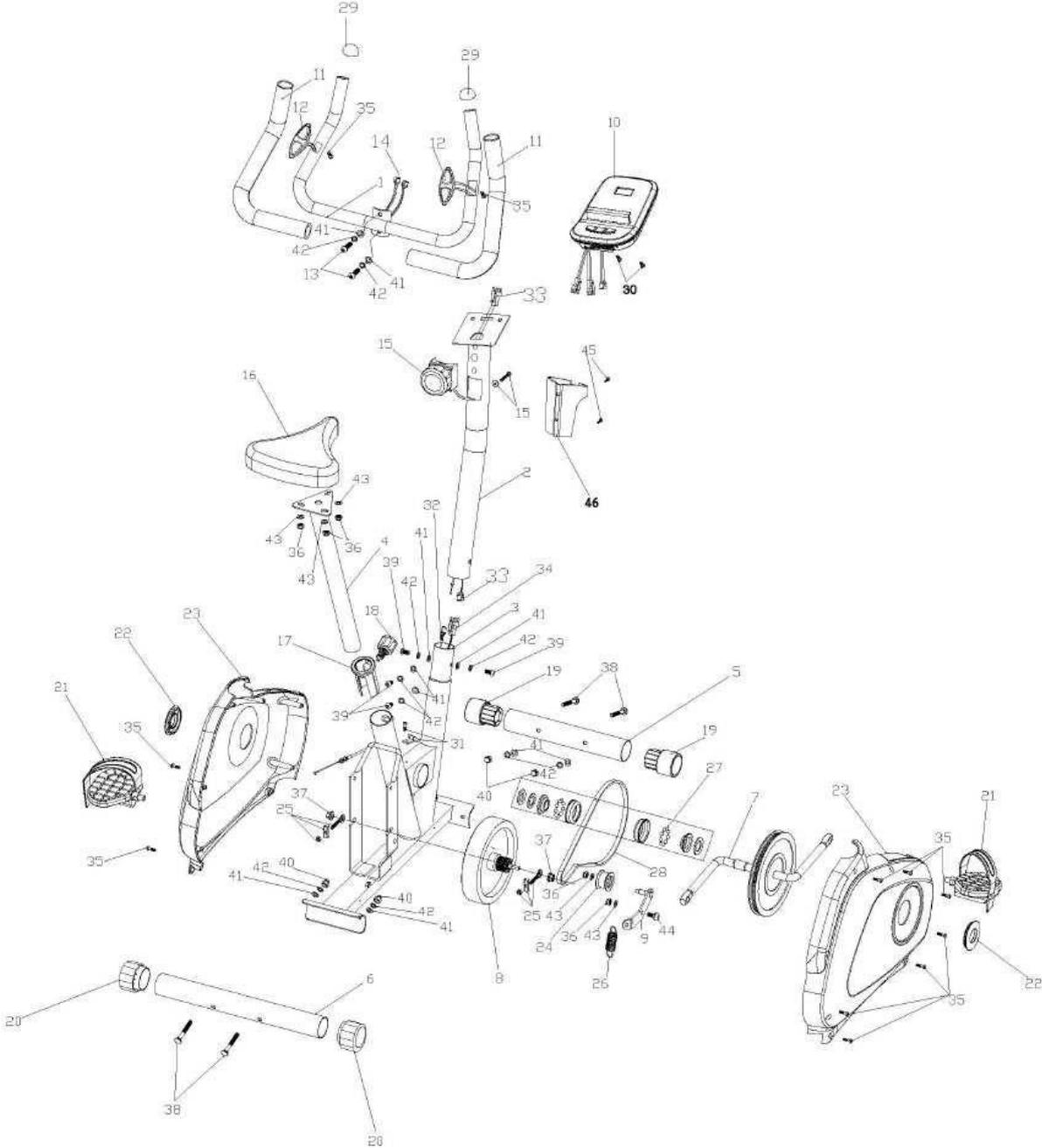
1. Urmati instructiunile de asamblare cu atentie.
2. Utilizati doar componente originale.
3. Asezati bicicleta pe o suprafata solida, dreapta, care nu aluneca. Folosirea bicicletei in spatii cu umiditate ridicata nu este recomandata.
4. Inainte de asamblare, verificati daca toate componentele se afla in cutie.
5. Utilizati doar unelte corespunzatoare, solicitati ajutor la asamblare daca este necesar.
6. Inainte de prima utilizare si o data la 1-2 luni verificati toate componentele, daca sunt in conditie buna.
7. Inlocuiti imediat componentele defecte.
8. Pentru reparatii, folositi doar piese originale.
9. Tineti cont la componentele ajustabile, de pozitiile maxime la care pot fi ajustate/stranse.
10. Aparatul este destinat adultilor. Copiii pot folosi bicicleta doar sub supravegherea unui adult.
11. Atentie: antrenarea incorecta/excesiva poate cauza accidentari.
12. Consultati medicul inainte de a incepe un program de exercitii.
13. Toate datele afisate de consola sunt aproximative, nu trebuie folosite in scop medical.
14. Pentru siguranta dvs. asigurati-va ca este un spatiu de cel putin 0.6 m in jurul produsului atunci cand va antrenati.
15. ATENTIE! Valorile pulsului nu sunt precise 100%. Antrenamentul excesiv poate cauza accidentari. Daca simtiti vreun disconfort, opriti imediat antrenamentul.
16. Certificate: Produsele sunt fabricate in concordanta cu certificatele: EN ISO 20957-1:2013 / EN957-5:2009, Clasa HC (pentru uz casnic)
17. Greutate maxima a utilizatorului: 120kg

UNELTE

In cutie se afla toate accesoriile necesare pentru asamblarea podusului dvs. Acestea sunt asamblate partial la cadru si trebuie sa fie detasate pentru a finaliza asamblarea.



VEDERE DE ANSAMBLU



LISTA COMPONENTE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Ghidon	1
2	Suport ghidon	1
3	Cadru principal	1
4	Suport sa	1
5	Stabilizator anterior	1
6	Stabilizator posterior	1
7	Brat pedaliier si roata	1
8	Volanta	1
9	Suport scripete	1
10	Consola	1
11	Spuma manere	2
12	Senzori puls	2
13	Surub M8 x 25 mm	2
14	Fir senzor puls	2
15	Rotita control rezistenta	1
16	Sa	1
17	Locas inserare suport sa	1
18	Rotita reglare sa	1
19	Roti de transport	2
20	Capac	2
21	Pedale (Dreapta & Stanga)	1
22	Capac decorativ	2
23	Protectie lant (Dreapta&Stanga)	1
24	Scripete	1
25	Piulita pentru volanta	2
26	Arc	1
27	Accesoriu rulment (set)	1
28	Curea	1
29	Capac ghidon	2
30	Surub M5x10mm	2
31	Senzor	1
32	Cablu rezistenta inferior	1
33	Fir senzor superior	1
34	Fir senzor inferior	1
35	Surub	11

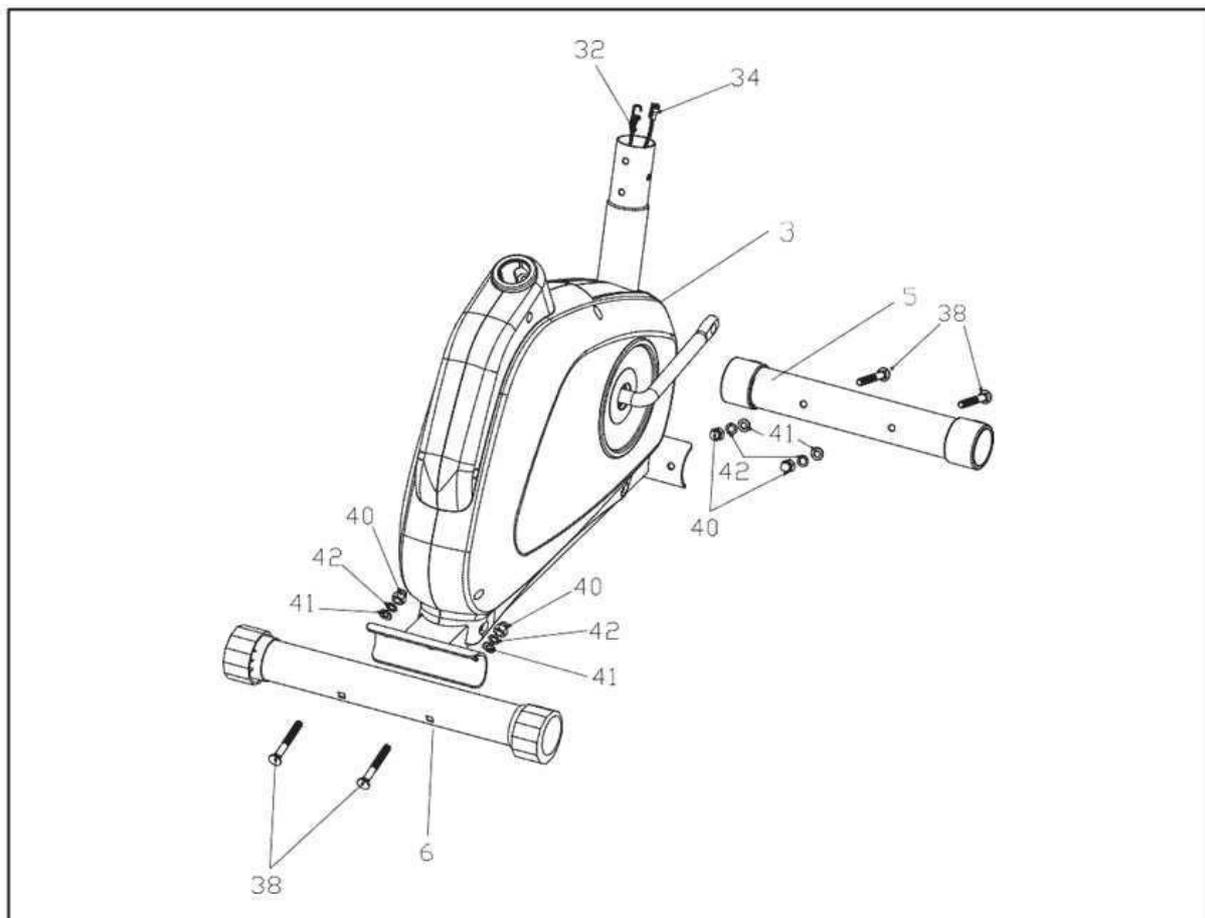
36	Piulita cu autoblocare M8	5
37	Piulita cu autoblocare M8	2
38	Surub M8 x 75 mm	4
39	Surub M8 x 20 mm	4
40	Piulita cu cap bombat M8	4
41	Saiba curbata M8	10
42	Saiba grower M8	10
43	Saiba plata M8	5
44	Surub	1
45	Surub 4.2 x 20mm	2
46	Suport sticla	1

ASAMBLARE

Scoateti cu atentie fiecare componenta, asigurandu-va ca in cutie sunt toate piesele necesare asamblarii.

ATENȚIE! Unele piese pot fi deja atasate la alte componente mai mari.

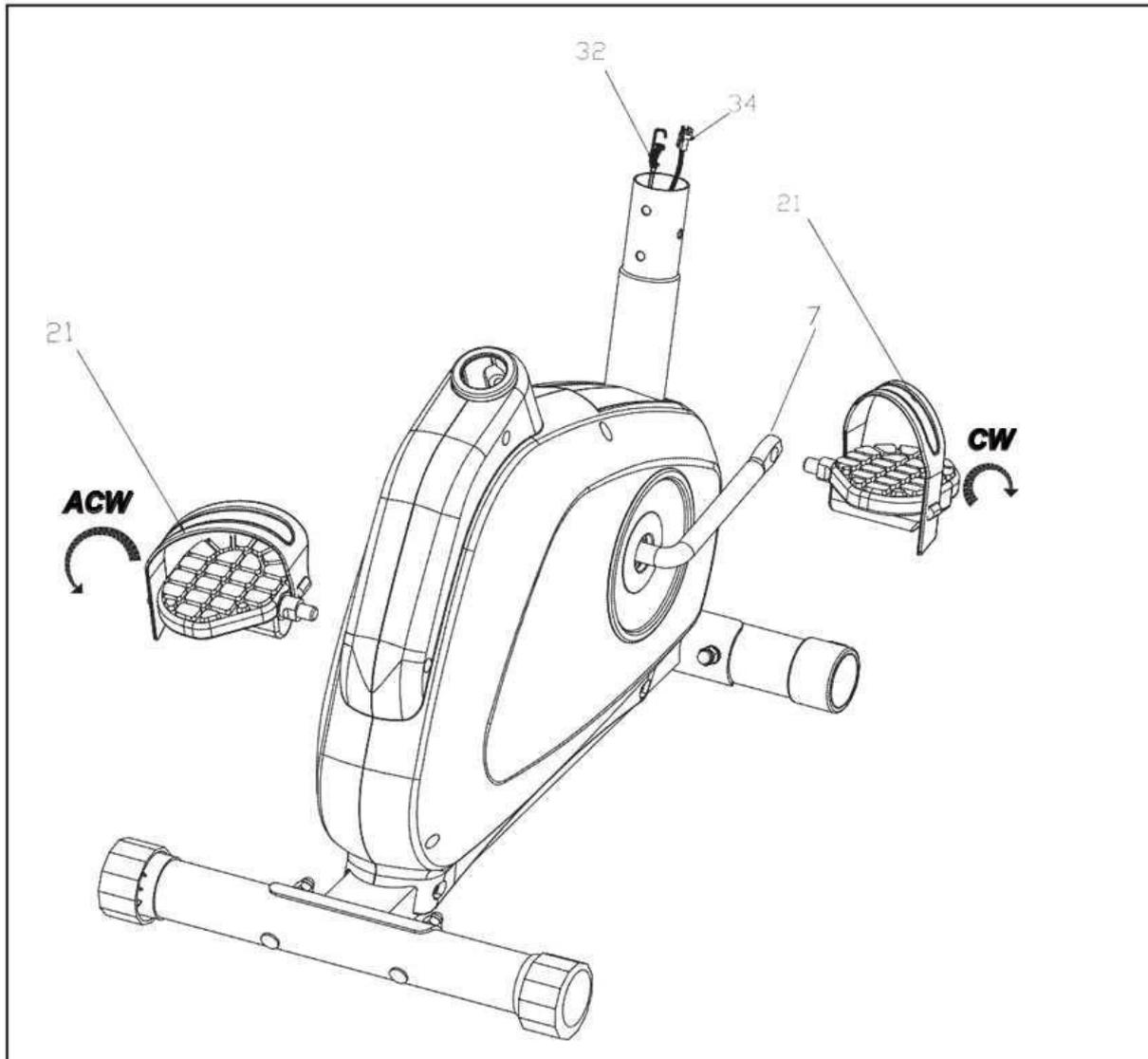
PASUL 1:



Atasati stabilizatorul anterior si posterior (5 & 6) la cadrul principal (3) cu 4 suruburi M8 x 75mm (38), 4 saibe curbate M8 (41), 4 saibe grower M8 (42) si 4 piulite cu cap bombat M8 (40).

Nota: Nu strangeti ferm suruburile si piulitele, ele vor fi stranse mai tarziu.

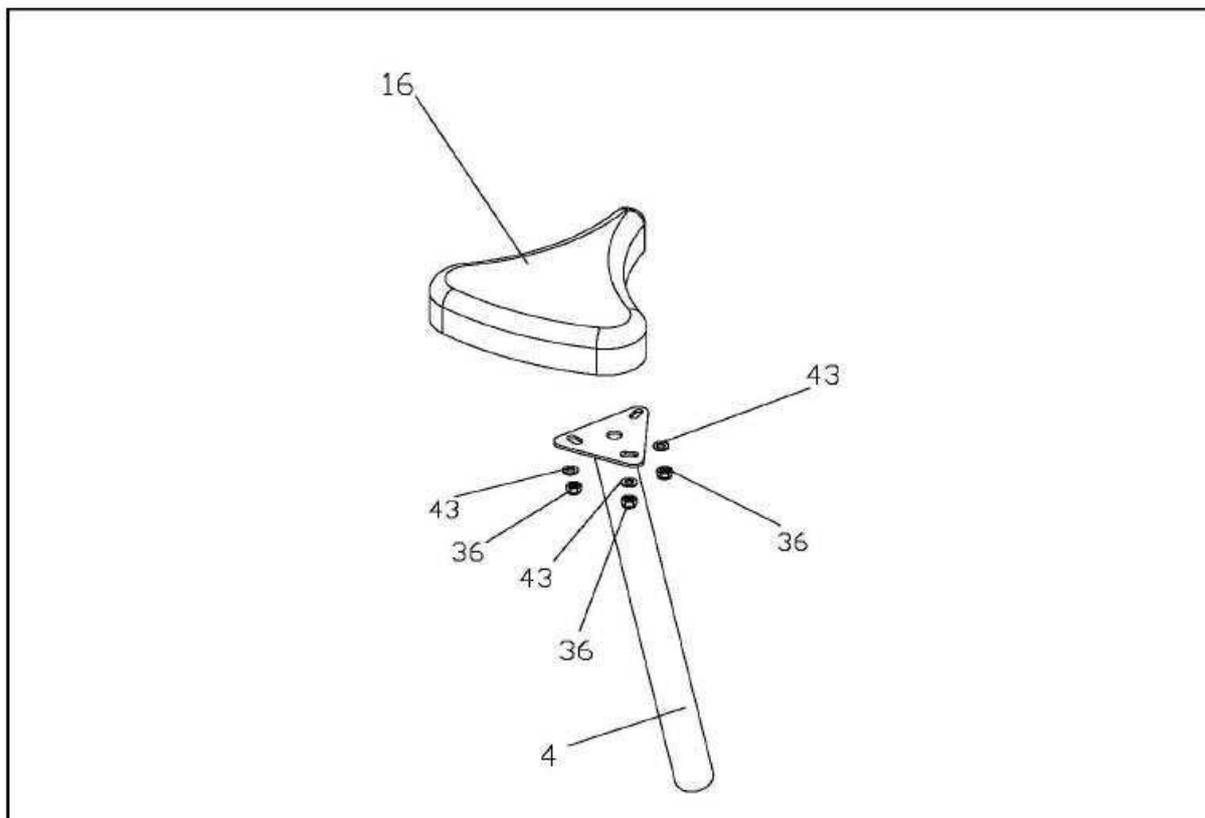
PASUL 2:



Atasati pedalele (stanga si dreapta) (21L & 21R) la bratul pedaliier (7). Ambele pedale trebuie fixate strans. Atasati curelusele marcate cu L si R.

Nota: Pedala dreapta, notata cu R se va atasa la bratul pedaliier drept, si se roteste in sensul acelor de ceas. Cealalta pedala este notata cu L si se monteaza la bratul pedaliier stang, rotind in sensul invers al acelor de ceas.

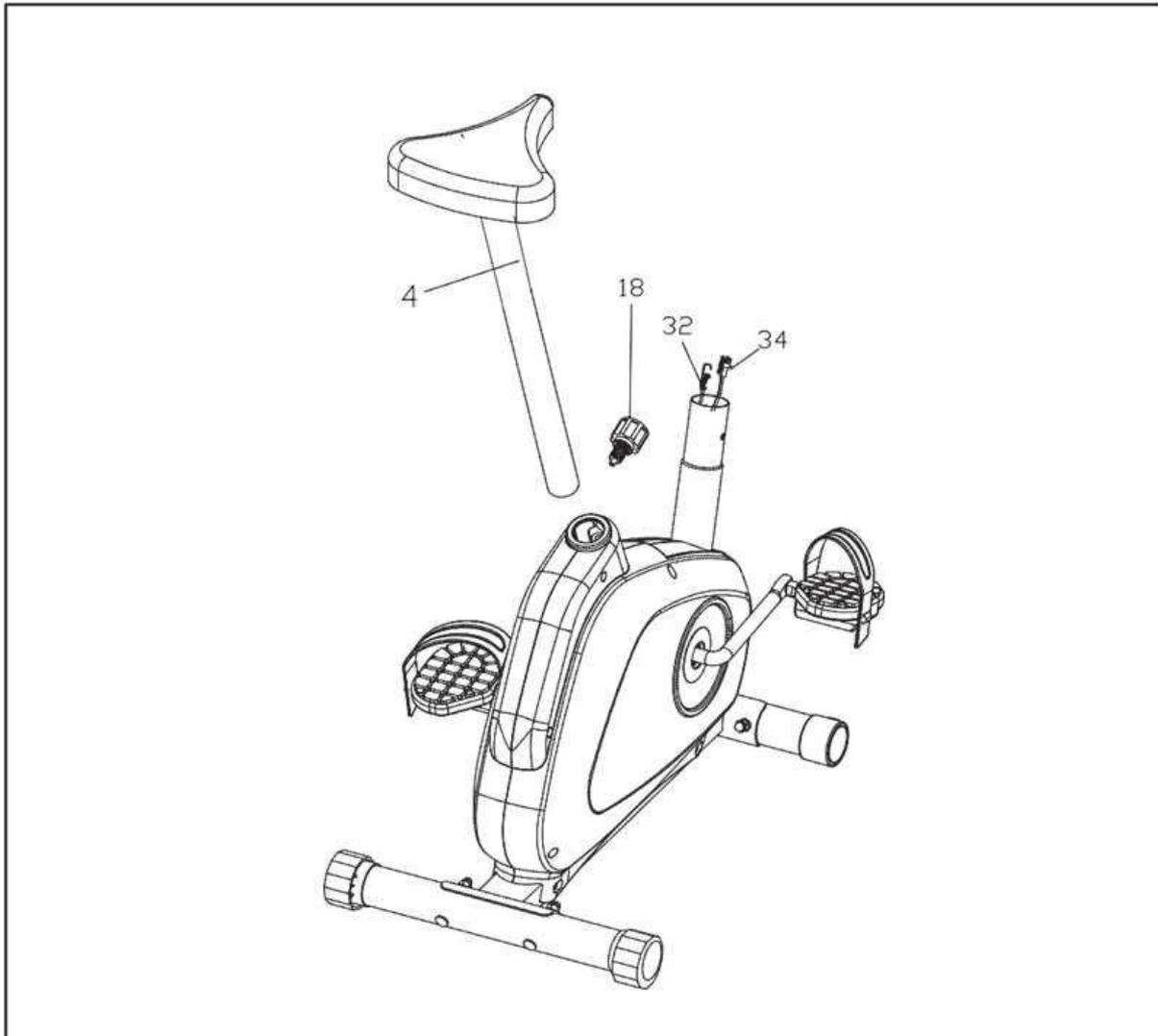
PASUL 3.



Detasati 3 piulite cu autoblocare M8 (36) si 3 saibe plate M8 (43) de sub sub sa (16).

Atasati saua (16) la suportul pentru sa (4) apoi fixati cele 3 saibe plate M8 (43) si 3 piulite cu autoblocare M8 (36).

PASUL 4:



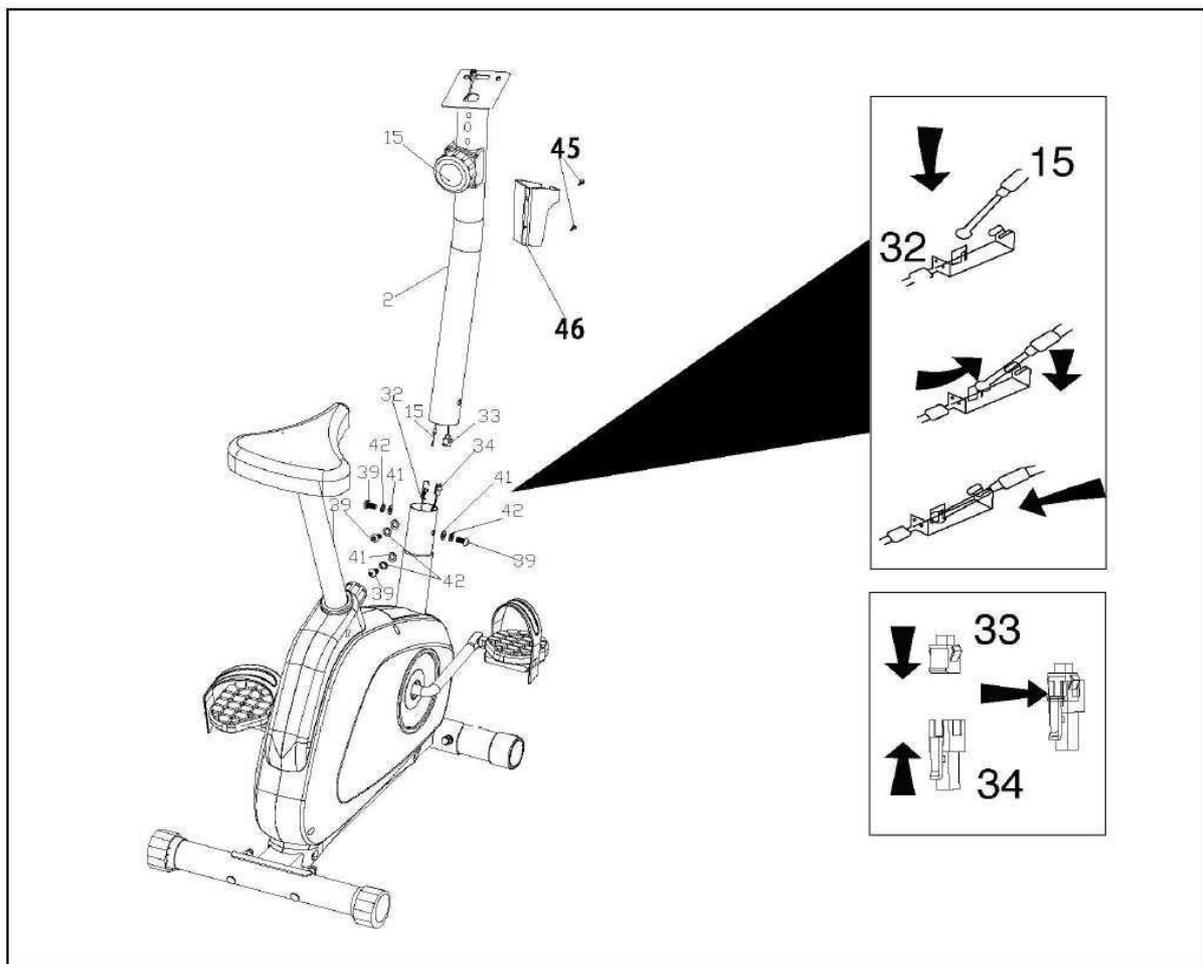
Atasati suportul seii (4) la cadul principal (3), alegeti inaltimea dorita si fixati cu ajutorul rotitei pentru ajustare (18).

Aliniati saua si strangeti cele 3 piulite cu autoblocare M8 (36).

Desfaceti rotita de ajustare (18) si reglati inaltimea daca este necesar. Ulterior strangeti la loc rotita (18).

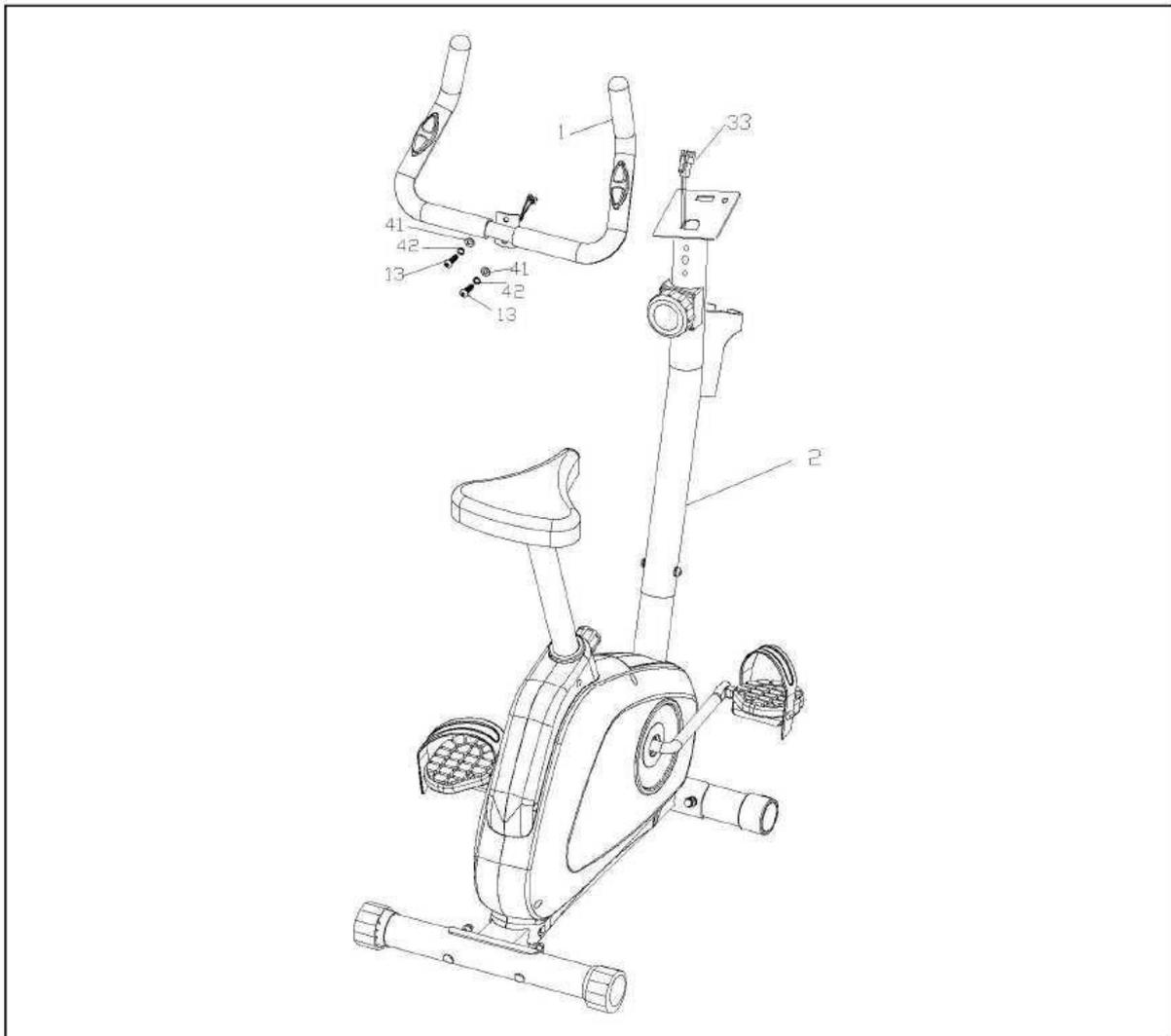
Nu depasiti marcajul "MAX" de pe tub.

PASUL 5:



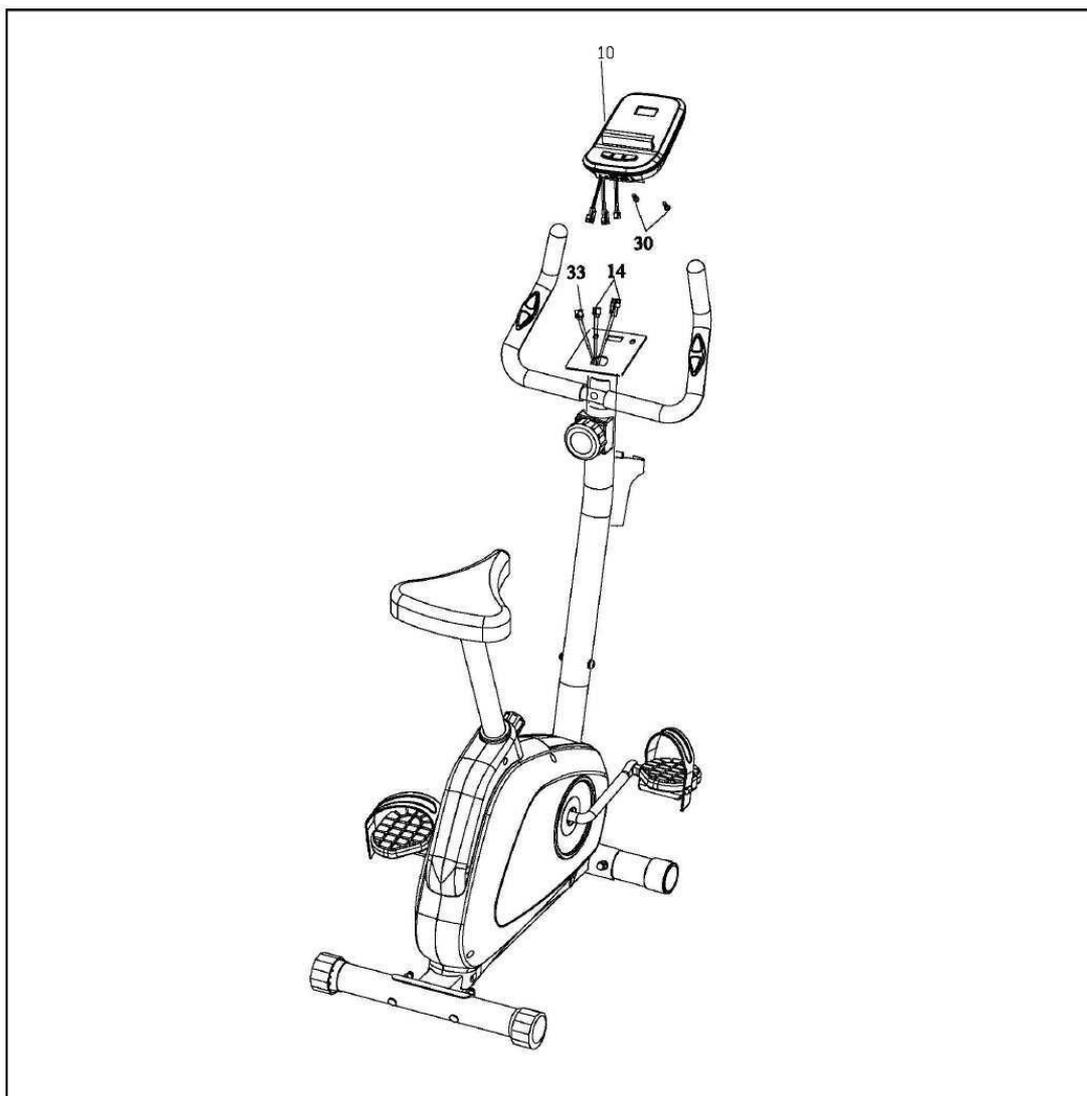
- Asezati capatul cablului de rezistenta (15) in carligul cablului de rezistenta inferior (32).
- Trageti cablul superior in sus si inpingeti-l in locasul suportului de metal al cablului de rezistenta inferior conform figurii.
- Fixati conform figurii.
- Conectati partea inferioara a firului senzorului superior (33) la senzorul inferior (34) asigurand o conexiune stransa. Trageti firul senzorului superior (33) afara prin capatul suportului ghidonului (2).
- Coborati usor suportul ghidonului (2) pe cadrul principal (3) si fixati cu 4 suruburi M8 x 20mm (39), 4 saibe grower M8 (42) si 4 saibe curbate M8 (41).
- Fixati suportul pentru sticla (46) cu 2 suruburi de tip 4.2 x 20mm (45).

PASUL 6:



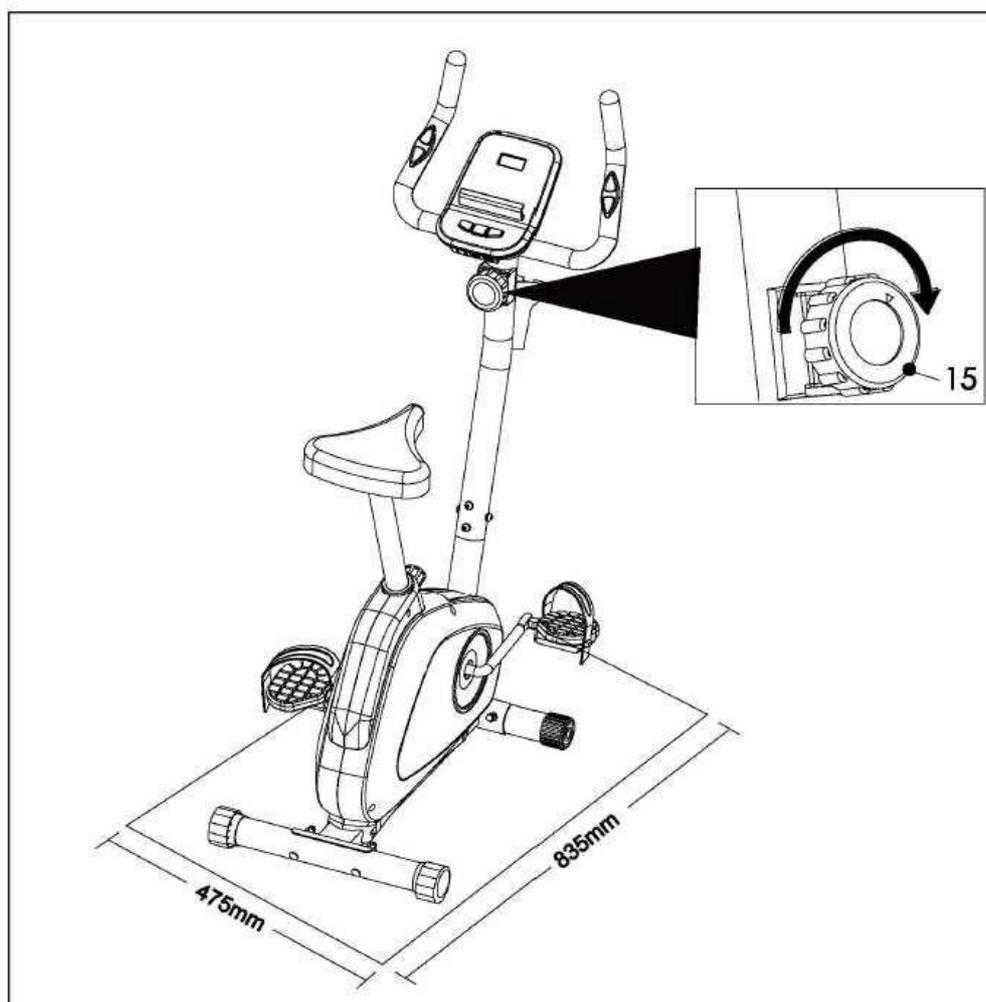
Fixati ghidonul (1) la suportul pentru ghidon (2) cu 2 suruburi M8 x 25mm (13), 2 saibe curbate M8 (41), 2 saibe grower M8 (42).

PASUL 7:



Atasati consola (10) la suportul ghidonului (2) folosind 2 suruburi M5 x 10mm (30).
Conectati firul superior al senzorului (33) cu firul senzorului de puls (14) in partea
posteroara a consolei (10).

REGLAREA REZISTENȚEI



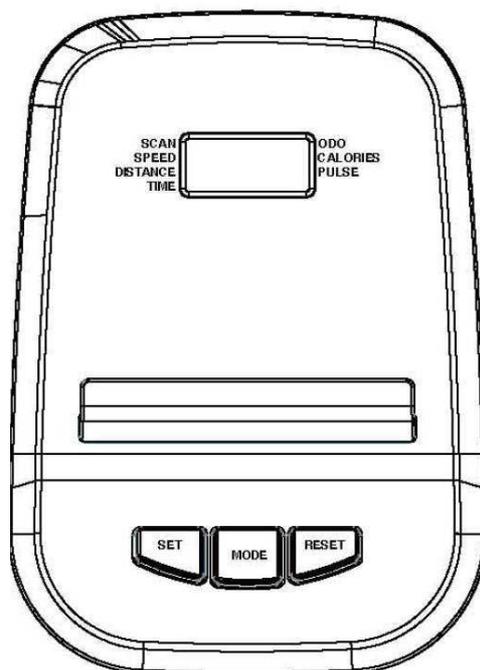
Pentru ajustarea rezistenței la pedalare, învârtiți rotita de reglare a rezistenței (15) în sensul invers al acelor de ceas pentru a începe exercițiul. Creșteți apoi treptat rezistența, învârtind rotita în sensul acelor de ceas.

Când ați finalizat antrenamentul, învârtiți rotita de reglare a rezistenței (15) în sensul invers al acelor de ceas pentru a nu menține o tensiune constantă a cablului de rezistență atunci când bicicleta nu este în uz.

Dimensiunile spațiului necesar pentru bicicleta: 835mm x 475mm.

Greutatea produsului asamblat este 20.34 kg

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEI



FUNCTII ECRAN

SCAN

Ordinea de afisare a functiilor: TMR→SPD→ DST→CAL→ODO→PULSE

- In modul SCAN, apasati tasta MODE pentru a alege diferite functii.
- Afiseaza fiecare functie pe rand.

SPEED (SPD)-viteza

- W/O cand consola primeste semnal, dupa 4 secunde, SPEED va afisa "0.0"
- Afiseaza viteza curenta.

TIME (TMR)-timp

- W/O daca nu exista nici o valoare presetata, timpul va fi masurat crescator in mod automat.
- Dupa setarea valorii tinta, ecranul va afisa o numaratoare descrescatoare de la valoarea setata de dvs. la 0, iar cand valoarea ajunge la 0 se declanseaza alarma.
- W/O in cazul in care consola nu primeste semnal timp de 4 secunde, pe ecran se afiseaza STOP
- Valori 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DST)-distanta

- W/O daca nu exista nici o valoare presetata, distanta va fi masurata in mod automat.
- Daca setati o valoare tinta, o numaratoare descrescatoare va fi afisata, incepand cu valoarea presetata-pana la 0. Cand valoarea ajunge la 0 se declanseaza alarma.
- Valori 0.0~999.9 KM

CALORIES (CAL)-calorii

- Cand setati valoarea tinta, va fi afisata o numaratoare descrescatoare incepand cu aceasta ,pana la 0, cand valoarea ajunge la 0 se declanseaza alarma.
- Valori 0.0~9999 Cals
- Valorile caloriilor nu sunt 100% exacte, acestea au caracter orientativ.

ODO-odometru

- Afiseaza distanta totala parcursa. Datele se pot reseta la 0 cand scoateti bateriile.

PULS-puls

Pulsul este afisat la 6 secunde, dupa ce consola primeste semnal de la senzorii de puls

- W/O daca nu primeste nici un semnal timp de 6 secunde, ecranul afiseaza "P"
- Daca valoarea pulsului curent depaseste valoarea presetata, se declanseaza alarma.
- Valori 0-40~230 BPM

FUNCTII BUTOANE

RESET

- Apasati tasta RESET pentru a reseta valorile functiei curente.
- Apasati tasta RESET timp de 2 secunde pentru a reseta toate valorile functiilor.

SET

- Fiecare apasare a tastei va creste valoarea functiei cu 1 treapta.
- TMR valori: 0:00~99:00 (fiecare treapta constituie 1:00)
- CAL valori: 0~9990 (fiecare treapta constituie 10)
- DST valori: 0.0~999.0 (fiecare treapta constituie 1.0) KM

MODE

- Alegeti o functie folosind tasta MODE. In modul SCAN, apasati tasta MODE pentru a alege o functie.
- Tineti apasata tasta MODE timp de 2 secunde pentru a reseta toate valorile functiilor.

Pornire/Oprire

Pornire: Ecranul afiseaza pe rand toate functiile (desen A).

Oprire: Dupa o perioada de inactivitate de 4 minute, ecranul intra in modul SLEEP.

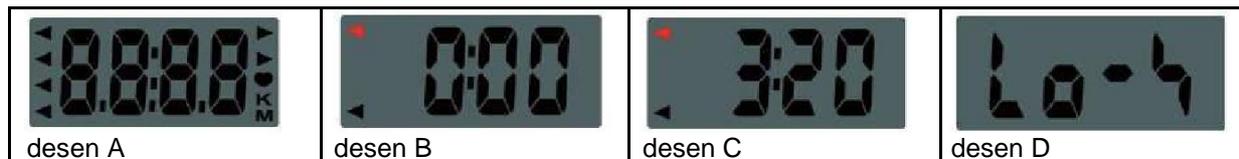
UTILIZARE

1. Cand ecranul este pornit (sau cand apasati tastele MODE, RESET timp de 3 secunde), ecranul LCD va afisa toate functiile, intrand in modul SCAN.
2. Cand consola primeste semnal, valorile functiilor TMR, DST, si CAL vor fi afisate pe ecran.
3. Dupa o perioada de inactivitate de 4 minute, consola va intra in modul SLEEP.

ERORI

- Daca ecranul afiseaza imaginea din desenul D, inseamna ca trebuie sa schimbati bateriile.

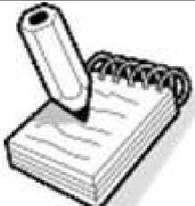
- Daca nu se transmite nici un semnal cand pedalati, verificati daca este corect conectat cablul.



	<p>Nota:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compatibil cu iOS si Android. 2. Conectare consola si telefon via Tunelinc, dupa conectare, ecranul se stinge. 3. Dupa 4 minute de inactivitate 4, ecranul se stinge. 4. Daca consola nu afiseaza normal, introduceti din nou bateriile. 5. Specificatii baterii: 1.5V UM-3 or AA (4PCS).
---	---

INSTRUCTIUNI iBIKING+

Pentru a folosi aplicatia iBiking+, trebuie sa conectati dispozitivul la calculator, cu ajutorul cablului de 3.5mm, apoi descarcati aplicatia iBiking+ de pe Google play sau App store.

	<p>Note:</p> <p>Descarcati iBiking+ de pe Google play; cerinte sistem-rezolutie: 480*800, 720*1280, 1280*800 Android 2.2 sau mai nou.</p> <p>Dispozitive android compatibile: Samsung Galaxy Note 1~4, Samsung Galaxy S2~5, HTC NEW ONE, HTC D316d, HTC M8, SONY Z ULTRA.</p>  <p>Descarcati iBiking+ din APP STORE, cerinte sistem: iOS 5.1.1 sau mai nou. Dispozitive iOS compatibile: iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6, iPhone6+.</p> 
--	---

Aplicatia iBIKING+

<p>Pas 1</p> 	<p>Pas 2</p> 	<p>Pas 3</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Accesati aplicatia • Apasati iconita "Tunelinc" • Conectarea nu s-a realizat inca: 	<ul style="list-style-type: none"> • Apasati "Tunelinc" pentru a confirma 	<ul style="list-style-type: none"> • Conectare reusita

Principalele functii iBIKING+

Principalele functii ale aplicatiei iBiking+ : 1.antrenament 2. centru gym 3. setari 4. informatii

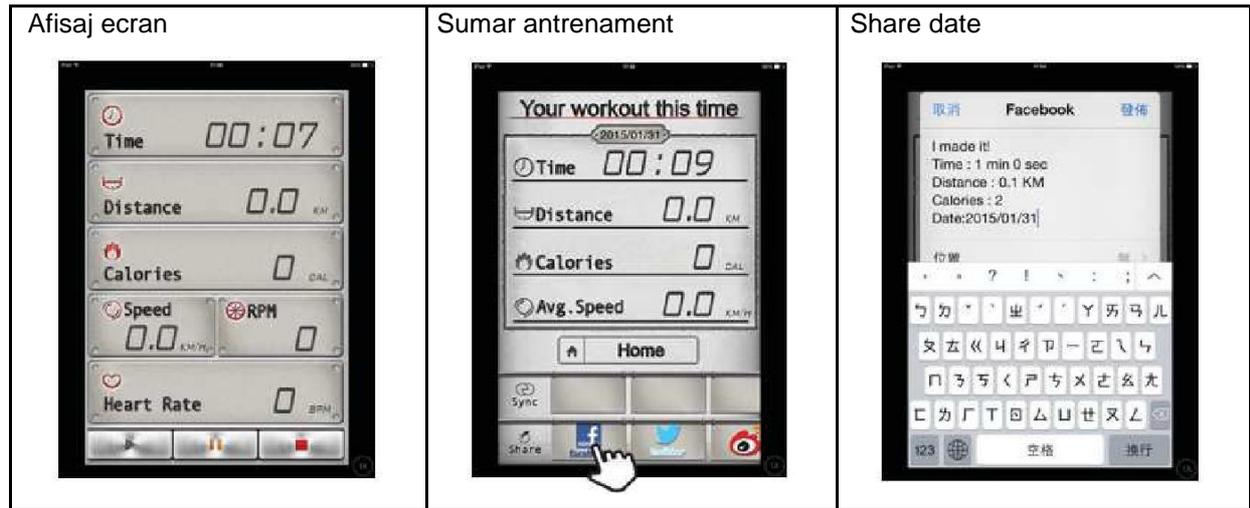
ANTRENAMENT

Principalele functii ale antrenamentului sunt: 1. tinta 2. pornire rapida 3. puls

1.  Puteti alege 3 valori tinta : 1. timp 2. distanta 3. calorii

 <p>*1 „X” pentru a sterge</p> <p>*2 „Done” pentru a confirma</p>		
--	---	---

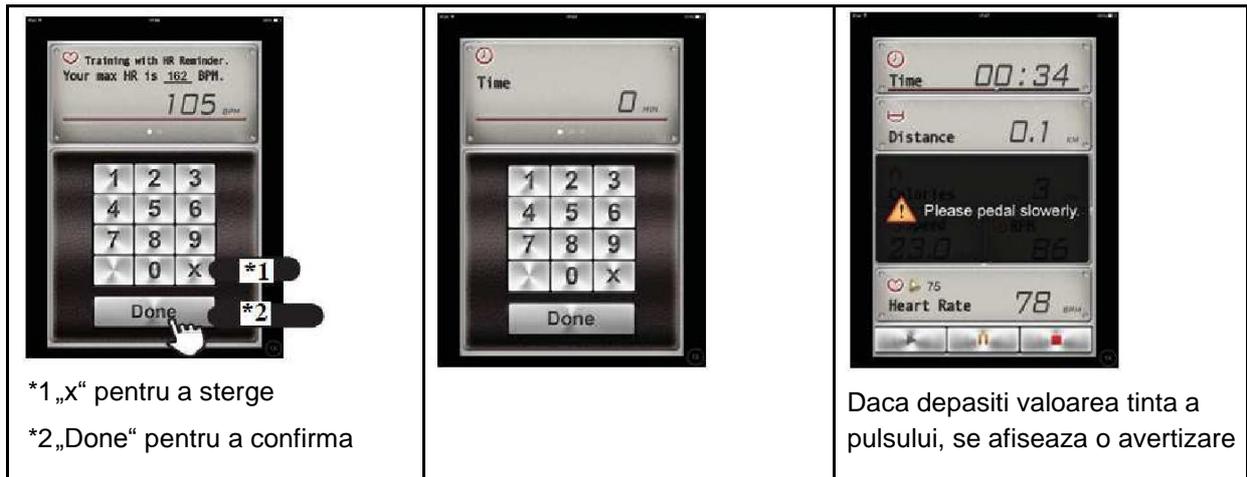
- Dupa setarea valorilor tinta, va incepe numaratoare inversa in timpul antrenamentului.
2.  Pornirea rapida afiseaza valorile functiilor: timp, distanta, calorii, viteza, rotatii pe minut, puls.



- Dupa inceperea exercitiului, utilizatorul poate apasa “pause” pentru oprire.
Dupa finalizare, sumarul antrenamentului poate fi postat pe Facebook, Twitter, Weibo.

3.  Puteti seta valorile functiilor: 1. puls 2.timp

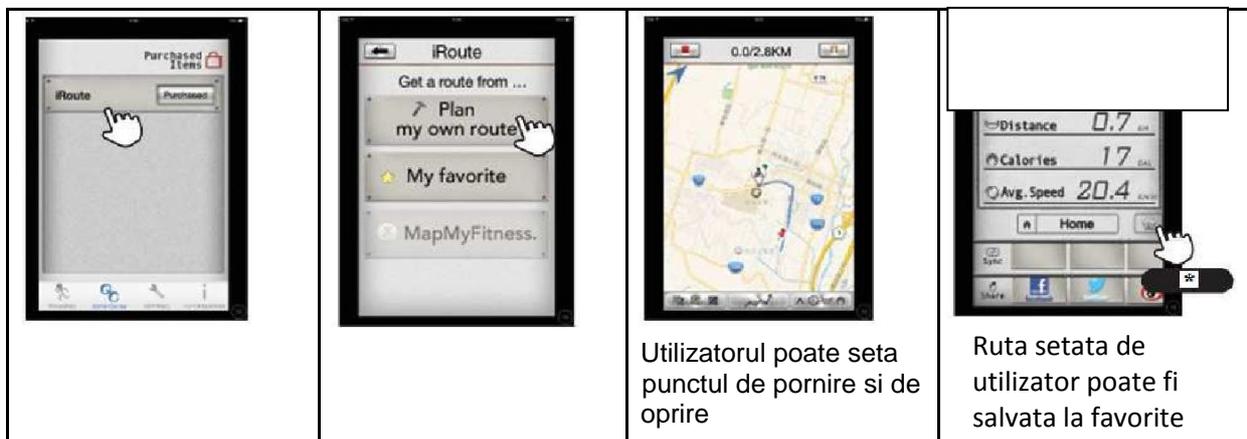
Afisaj ecran:



CENTRU GYM

Combinare cu Google Map, setarea si vizualizarea rutei

1. Planificarea rutei mele



2. Favorite



Meniul favorite cuprinde 5 rute setate implicit. Ruta selectata de utilizator poate fi salvata la favorite.

Afisaj:

<p>A hand cursor points to the 'Street View' icon in the bottom right corner of the app interface.</p> <p>Alegeti imaginea</p>	<p>A hand cursor points to the 'Perspective' icon in the bottom right corner of the app interface.</p> <p>Afiseaza lungimea rutei si perspectiva</p>	<p>A hand cursor points to the 'Training Data' icon in the bottom right corner of the app interface.</p> <p>Afiseaza datele antrenamentului: timp, distanta, calorii, viteza, rotatii pe minut, puls</p>
--	--	--

3. MapMyFitness

Combinare cu map my fitness.

Pas 1



Completati profilul, apasati „MapMyFITNESS“

Pas 2



Apasati "AUTHORIZE" pentru a combina ibiking+ cu MapMyFitness

Pas 3



Apasati „MapMyFitness“

Pas 4



Folositi baza de date a rutei MapMyFitness

SETARI

Autentificati-va cu contul de Google/ Facebook sau creati un cont nou.



INFORMATII

Afiseaza istoricul antrenamentelor.



INSTRUCTIUNI PENTRU SLABIT



Corpul incepe sa arda grasimea la aprox. 65% din valoarea max. a pulsului.

Mentineti ritmul cardiac la 70%-80% din valoarea maxima a pulsului.

Se recomanda sa va antrenati de 3 ori pe saptamana cate 30 minute.

Exemplu:

Pentru o persoana de 52 ani care incepe antrenamentul.

Valoare max. = $220 - 52(\text{varsta}) = 168$ batai/min.

Valoare min. = $168 * 0.7 = 117$ batai/min.

Valoare max. = $168 * 0.85 = 143$ batai/min.

In primele saptamani mentineti o valoare a pulsului de 117, ulterior cresteti la 143.

Pe masura ce conditia fizica se imbunatateste, intensitatea trebuie marita la 70%-85% din valoarea maxima a pulsului.

Acest lucru poate fi realizat marind rezistenta la pedalare, frecventa pedalariei, sau durata antrenamentului.

Tabel ritm cardiac:

VARSTA	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128